

主 编◎陈国珍 孟庆轩

现代 家庭常见病 防治指南

XIANDAI JIATING
CHANGJIANBING
FANGZHI ZHINAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

现代家庭常见病防治指南

XIANDAI JIATING CHANGJIANBING FANGZHI ZHINAN

主 编 陈国珍 孟庆轩

副主编 陈卫兵 李海鹏 张秀清

参编者 (以姓氏笔画为序)

王汉勋 尹长生 邓大山

石师进 刘晓英 李向东

张素英 林 菲 赵丽媛

郭文豪 鲁东明 魏 炜



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭常见病防治指南/陈国珍,孟庆轩主编. 北京:人民军医出版社,
2004. 6

ISBN 7-80194-242-6

I. 现… II. ①陈… ②孟… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 010318 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:伦踪启 责任审读:李 晨
版式设计:周小娟 封面设计:龙 岩 责任监印:李润云
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:15 字数:508 千字
版次:2004 年 6 月第 1 版 印次:2004 年 6 月第 1 次印刷
印数:0001~4000
定价:36.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内容提要

本书由科普作家和医学专家共同主编,广泛运用临床医学、预防医学、养生学等科学原理,较详细地介绍了现代家庭 300 余种常见病症的防治知识和具体方法,按各系统疾病、各种现代病、季节病、杂症、急症救治,以及养病、看病求医等分类编排。内容丰富,通俗易懂,注重家庭防治和自我保健,是一部融知识性和实用性于一体的医学科普读物。适于城乡家庭成员和基层卫生人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 伦踪启

前言

现代社会科学技术发展了,人们的劳动强度降低了,物质生活丰富了,但随之而来的是一批“富贵病”却产生了:近年来脑血管病、心血管病、肥胖症、糖尿病、脂肪肝、高脂血症等的发病率越来越高,病情越来越严重,就是典型证明。

现代社会生活节奏加快了,工作、就业的竞争激烈了,人们承受的压力越来越大了,因此,焦虑症、抑郁症、强迫症、慢性疲劳综合征、心理紧张综合征等一些心理和精神性疾病也越来越多的。

现代社会工业高度发展了,它在带给人们生活享受的同时,也给人们带来了“灾难”:人们坐车多了,走路少了;吃肉多了,吃主食和蔬菜少了;空气、水、食物等的污染多了,蓝天白云少了。于是,恶性肿瘤也越来越多了。

总之,现代社会在科学技术高度发展、物质生活越来越丰富的同时,人们的健康水平正受到新的威胁。本书就是针对这种情况而编写的。

本书首先突出“现代”这一特点。把现代社会的多发病、常见病、对人们健康威胁较大的疾病作为重点,进行了较为详尽的论述。例如,本书中对心血管病、脑血管病、癌症、肥胖症、糖尿病、脂肪肝等,都作为重点内容,对其发病机制、症状及诊断、治疗方法、预防对策等,作了较为深入的阐述。

本书的第二个特点是注重理论与实践相结合,以突出实用为主。在对各种病症的理论阐述上,尽可能地通俗易懂,简单明了,点到为止,而在如何防治上,则尽可能地详尽些,尽可能把各种方式方法都讲到,以供读者增加选择的余地并方便读者具体操作。

本书的第三个特点是既注意重点突出,又注意照顾到各系统的常见病,特别是人们在日常生活中可能遇到的各种各样的杂症,也向读者一一介绍了切实可行的防治对策。如此,使本书的内容

多达 20 章,共介绍了 300 余种各种疾病的防治方法。读者日常生活中所遇到的各种疾病基本都在本书涵盖之内。

本书的再一个特点,就是突出“家庭”。许多疾病都是在家庭里发生的,如果能在家庭里及时地对所发生的疾病加以有针对性防治,就可以减少疾病的发生和发展。为此,本书不论在判病辨病上,还是在防病、治病上,都首先立足于家庭。当然,并不是所有疾病都是可以在家里治疗的,对于什么疾病、在什么情况下需要及时去医院诊疗,本书也为您提出了建议,以防贻误时机。

本书内容丰富,涉及面广,在编写中虽经多方查证、核对,仍难免有疏漏不当之处,诚祈专家和广大读者批评指正。

编 者

目 录

第 1 章 循环系统疾病	(1)
一、动脉硬化	(1)
动脉硬化自我测试	(1)
动脉粥样硬化的形成与预防	(1)
心脑血管病有哪些诱发因素	(2)
二、早搏	(3)
早搏及预防早搏自我保健法	(3)
早搏不愈原因何在	(4)
三、高血压	(4)
中年人应重视高血压对健康的危害	(4)
哪些人易患高血压	(5)
血压值临界者应注意些什么	(6)
自测血压应注意些什么	(6)
关于高血压的五个不等式	(7)
高血压患者应常做哪些检查	(8)
高血压患者应吃些什么	(8)
预防高血压应采取哪些保健措施	(9)
降低血压的非药物疗法	(10)
高血压治疗的几种错误认识	(11)
高血压患者十戒	(12)
高血压患者运动十项注意	(13)
高血压患者如何过性生活	(14)
四、心绞痛	(15)
心绞痛的自我判断	(15)
心绞痛的几种特殊表现	(15)
自我按摩预防心绞痛五法	(16)
九种不同心绞痛的不同防治法	(17)

心绞痛发作的自救法	(17)
五、冠心病	(18)
如何早期发现冠心病	(18)
冠心病的“声东击西”症状	(18)
心血管病人猝死十因	(19)
预防冠心病患者猝死的八点措施	(20)
在家中突发冠心病时的对策	(20)
如何正确使用救心保健盒	(22)
冠心病病人防止犯病的十二个要点	(22)
中年人应特别爱护自己的心脏	(23)
心脏病早期有哪些异常症状	(23)
心脏病变有哪些体表反应	(24)
哪些人需警惕急性心肌梗死发作	(25)
急性心肌梗死的家庭急救措施	(25)
防治心脏病十要点	(26)
保护心血管的十三要素	(27)
冠心病病人不可忽视的夜间保健	(28)
心脏病患者十忌	(28)
第2章 神经系统疾病	(30)
一、脑出血(中风)	(30)
脑动脉硬化的早期表现	(30)
脑出血发病有哪些前兆	(31)
脑出血有哪些诱因	(31)
脑出血发病怎样应急处理	(32)
中风(脑卒中)有哪些先兆	(33)
发生中风的十大原因	(34)
造成脑血栓复发的十大原因	(36)
容易发生中风的十一类人	(37)
脑血管意外的家庭急救	(37)
中年人就要防中风	(38)
二、颈椎病	(39)
颈椎病的报警信号	(39)
颈椎病的康复锻炼法	(40)

颈椎病患者的自我保健法	(41)
预防颈椎病的一点忠告	(41)
三、头痛	(42)
应及早就医的几种头痛	(42)
预防人为因素所致的头痛	(43)
如何解除紧张性头痛	(44)
自我放松治疗头痛七法	(44)
头痛种种及其不同防治法	(45)
危险头痛的十三种信号	(46)
自疗头痛的四种好办法	(47)
中医治疗血管神经性头痛	(48)
自选中成药治疗慢性头痛	(48)
自制药帽治疗头痛	(49)
活血通络汤治疗头痛	(49)
治疗头痛验方五则	(49)
梳头治疗头痛六法	(50)
预防头痛的十七项好建议	(51)
四、偏头痛	(52)
哪些药物可治偏头痛	(52)
对付偏头痛的七项良策	(53)
偏头痛的中医药治疗	(53)
偏头痛中医外治四法	(54)
五、老年痴呆症	(54)
中年人需防早老性痴呆症	(54)
哪些人易患老年痴呆症	(55)
痴呆症早期常有哪些行为异常	(55)
老年痴呆症如何防治	(56)
六、神经衰弱	(57)
何谓神经衰弱	(57)
神经衰弱的自我疗法	(57)
神经衰弱的健身疗法	(58)
治疗神经衰弱的民间验方九则	(59)
防治神经衰弱小偏方九则	(59)

神经衰弱患者食疗方九则	(60)
对症治疗神经衰弱的中成药	(60)
七、三叉神经痛	(62)
三叉神经痛的表现	(62)
治疗三叉神经痛十二法	(62)
八、脑保健	(63)
损害大脑的八种因素	(63)
预防脑衰的十项原则	(64)
大脑工作的最佳环境	(65)
九、面神经麻痹	(66)
治疗面神经麻痹(面瘫)验方八则	(66)
十、帕金森病	(66)
帕金森病食疗十方	(66)
第3章 内分泌与代谢疾病	(68)
一、糖尿病	(68)
糖尿病常有的十大信号	(68)
皮肤上的糖尿病信号	(68)
来自眼睛的糖尿病信号	(69)
糖尿病的其他信号	(69)
确诊糖尿病需做哪些检查	(70)
怎样看糖尿病检验报告	(71)
哪些人易患糖尿病	(73)
糖尿病并发症有哪些表现	(73)
糖尿病简易自疗八法	(74)
如何判断糖尿病病情轻重	(74)
糖尿病患者应该纠正的心理误区	(75)
糖尿病患者的饮食控制方案	(76)
防治糖尿病的饮食验方二十则	(76)
糖尿病患者体育锻炼的注意事项	(78)
稳定血糖应把好“五关”	(79)
走出糖尿病治疗的误区	(79)
糖尿病的三级预防	(80)

(80)	中年人应提防隐性糖尿病	(81)
(81)	二、高脂血症	(82)
(81)	什么叫高脂血症	(82)
(81)	哪些因素影响血脂的高低	(83)
(81)	化验血脂前应注意哪些问题	(84)
(81)	血黏度增高有哪些早期信号	(84)
(81)	哪些人易患高脂血症	(85)
(81)	高黏度血症患者应注意哪些问题	(85)
(81)	高脂血症要早防早治	(86)
(81)	血脂高的人降低血脂的综合措施	(87)
(81)	盛夏防止血黏度增高的有效方法	(88)
(81)	中医治疗高脂血症的良方	(88)
(81)	三、肥胖症	(89)
(81)	肥胖症的确诊方法和标准	(89)
(81)	肥胖症有哪些临床表现	(90)
(81)	肥胖症有哪些危害	(91)
(81)	哪些人易患肥胖症	(92)
(81)	肥胖症的病因是什么	(92)
(81)	肥胖有哪些预兆	(94)
(81)	肥胖者应做哪些检查	(94)
(81)	肥胖症患者最忌什么	(95)
(81)	肥胖症患者怎样进行自我调养	(95)
(81)	预防肥胖需抓哪些关键时期	(96)
(81)	预防肥胖症应该遵循的膳食原则	(97)
(81)	减肥应首先明确哪些问题	(98)
(81)	纠正减肥认识中的种种误区	(99)
(81)	科学减肥必过“五关”	(100)
(81)	科学减肥应从哪些小事做起	(101)
(81)	科学减肥的基本原则和具体措施	(102)
(81)	饮食减肥的正确方法	(103)
(81)	减肥最佳的食物及其减肥原理	(105)
(81)	运动减肥失败主要有哪些原因	(106)
(81)	药物减肥有哪些弊端	(107)
(81)	四、甲亢	(108)

(18)	如何诊断是否患了甲亢	(108)
(38)	如何看甲亢化验单	(109)
(38)	甲亢的治疗措施	(110)
(38)	甲亢的中医中药治疗方案	(110)
(48)	甲亢患者的日常护理与活动安排	(111)
(48)	甲亢患者的饮食须知	(112)
	第4章 消化系统疾病	(114)
(6)	一、脂肪肝	(114)
(78)	什么是脂肪肝	(114)
(88)	脂肪肝的临床表现	(114)
(88)	脂肪肝实验室检查化验有哪些异常	(115)
(88)	脂肪肝的常见病因有哪些	(115)
(98)	患了脂肪肝怎么办	(116)
(98)	各种不同脂肪肝及其不同防治法	(116)
(18)	脂肪肝的饮食调治	(117)
(38)	二、乙型肝炎	(118)
(98)	什么是乙型肝炎	(118)
(18)	警惕乙型肝炎病毒的肝外危害	(119)
(18)	乙型肝炎治疗要点	(120)
(38)	科学饮食治乙型肝炎	(120)
(38)	接种乙型肝炎疫苗须知	(121)
(18)	三、甲型肝炎	(122)
(18)	什么是甲型肝炎	(122)
(28)	哪些人易感染甲型肝炎	(122)
(38)	甲型肝炎的传播途径	(123)
(18)	怎样预防甲型肝炎	(123)
(38)	注射甲肝疫苗须注意哪些事项	(124)
(38)	四、肝炎防治	(125)
(28)	怎样自测肝病	(125)
(38)	怎样防止药物性肝炎发生	(125)
(38)	肝炎外治六法	(126)
(38)	喝粥、喝汤、喝茶治肝炎	(126)

(12)	肝炎治疗验方六则	(129)
(13)	肝炎按摩康复五法	(130)
(14)	五、肝硬化	(131)
(15)	引起肝硬化的原因有哪些	(131)
(16)	怎样早期发现肝硬化的迹象	(132)
(17)	肝硬化病人怎样才能长寿	(132)
(18)	中年人怎样保护自己的肝脏	(133)
(19)	六、胃病	(134)
(20)	慢性胃炎的临床表现及其防治法	(134)
(21)	慢性胃炎的辨证施治	(135)
(22)	慢性胃炎的十项禁忌	(136)
(23)	按摩治疗慢性胃病五法	(137)
(24)	怎样看胃镜活检报告	(138)
(25)	夏季易患的胃肠病	(139)
(26)	谨防药物性胃炎	(139)
(27)	治疗胃病的偏方四则	(140)
(28)	治疗胃下垂验方十则	(141)
(29)	胃切除后并发症的应对措施	(141)
(30)	七、胆石症	(142)
(31)	胆石症有哪些临床表现	(142)
(32)	胆石症的主要病因是什么	(143)
(33)	B超不能发现哪些胆结石	(144)
(34)	如何消除胆绞痛	(145)
(35)	胆石症的主要治疗法	(145)
(36)	八、腹泻	(146)
(37)	腹泻怎样预防	(146)
(38)	中医预防痢疾九法	(147)
(39)	治疗腹泻单方五则	(148)
(40)	腹泻的足疗四法	(148)
(41)	急性腹泻慎用药	(149)
(42)	九、溃疡	(149)
(43)	溃疡病人不可以进食止痛	(149)
(44)	治疗消化性溃疡单方八则	(150)

消化性溃疡的自我保健·····	(151)
十、肠炎·····	(151)
怎样防治急性胃肠炎·····	(151)
警惕缺血性结肠炎·····	(152)
对慢性结肠炎不可掉以轻心·····	(153)
第5章 呼吸系统疾病 ·····	(154)
一、感冒·····	(154)
消除对感冒的七种误解·····	(154)
夏季感冒的原因及预防·····	(155)
秋季感冒怎么治·····	(156)
高热头痛并非都是感冒·····	(156)
解除感冒困扰七着·····	(157)
感冒还是以不用药为好·····	(157)
治疗各型感冒单方八则·····	(158)
预防感冒的十个妙法·····	(159)
二、哮喘·····	(159)
家庭中激发哮喘的“罪魁祸首”·····	(159)
外界环境中激发哮喘的因素·····	(160)
哮喘患者如何对症用药·····	(161)
怎样预防夜间哮喘发作·····	(162)
哮喘的急救法及其误区·····	(163)
中医治疗咳嗽五法·····	(164)
治疗哮喘的按摩法及药酒·····	(164)
治疗哮喘的单方验方·····	(166)
第6章 泌尿生殖系统疾病 ·····	(167)
一、肾病·····	(167)
肾脏疾病的信号·····	(167)
肾病患者怎样看尿样化验单·····	(167)
怎样才能早期发现肾炎·····	(168)
怎样自测是否肾虚·····	(169)
如何自我诊断肾肿瘤·····	(170)

影响慢性肾炎疗效的因素	(170)
治疗急、慢性肾炎验方十一则	(171)
肾病的体育运动疗法	(172)
治疗肾病综合征八方	(173)
慢性肾炎、肾虚、腰痛食疗法	(174)
中老年人强肾保健七法	(176)
二、尿毒症	(176)
哪些因素可致尿毒症	(176)
尿毒症的早期发现与治疗	(177)
尿毒症治疗存在的五大误区	(178)
怎样预防尿毒症	(179)
三、血尿症	(179)
尿血原因的自我判断	(179)
治疗血尿良方六则	(180)
四、尿潴留	(181)
尿潴留治疗验方三则	(181)
尿潴留外治四法	(181)
五、尿路结石	(182)
预防尿路结石复发七法	(182)
六、前列腺疾病	(183)
如何看前列腺液化验单	(183)
中老年男性易患的三种前列腺疾病	(183)
关于慢性前列腺炎的六个误区	(185)
治疗慢性前列腺炎验方六则	(186)
慢性前列腺炎外治五法	(187)
治疗前列腺增生验方十则	(188)
前列腺增生的饮食疗法	(188)
前列腺炎的饮食疗法	(189)
前列腺炎的按摩疗法	(189)
前列腺炎自我调治九法	(190)
预防前列腺疾病十法	(191)
七、性功能障碍与性保健	(192)
性交过敏症的原因有哪些	(192)

性欲亢进怎么办·····	(193)
性生活中男方发生休克时的对策·····	(194)
性交猝死的六种原因·····	(194)
夫妻常吵闹会导致性废退·····	(195)
婚外性生活容易引发哪些疾病·····	(196)
中老年夫妻如何进行房事养生·····	(197)
中老年人调节性功能的饮食原则·····	(198)

第7章 皮肤病及性病····· (199)

一、皮肤病·····	(199)
皮肤瘙痒可能提示哪些内在疾病·····	(199)
脸上长斑的种种内因与外因·····	(200)
去除雀斑验方十二则·····	(200)
夏秋季患了“汗斑”怎么办·····	(201)
夏季皮肤病的防治·····	(201)
防治疥子的民间妙法七则·····	(202)
足癣治疗验方八则·····	(202)
夏季怎样防治脚癣·····	(203)
治疗痤疮中药外用方四则·····	(204)
食疗治痤疮五方·····	(205)
常见过敏性皮肤病的治疗·····	(205)
预防过敏症十法·····	(206)
治疗神经性皮炎验方·····	(207)
治疗丹毒验方六则·····	(207)
治疗脓疱疮四方·····	(208)
冻疮的预防与治疗·····	(208)
冻疮的冬病夏治·····	(209)
治疗牛皮癣验方七则·····	(209)
怎样防止牛皮癣复发·····	(210)
中药治疗荨麻疹三法·····	(211)
治荨麻疹外用方十则·····	(211)
中药治疗带状疱疹十三方·····	(212)
中药治疗扁平疣五方·····	(213)
鹅掌风(手癣)外治十四方·····	(213)

指掌脱皮的中药泡洗法	(214)
治疗湿疹十方	(214)
阴囊湿疹的家庭防治	(215)
褥疮的防治与护理	(216)
治疗褥疮的四个妙法	(217)
二、性病	(217)
何谓性病	(217)
纠正对性病认识上的几个错误	(218)
哪些疾病容易与性病相混淆	(219)
泌尿系统疾病不等于性病	(220)
察觉性病的窗口——口腔	(221)
哪些性病会传播给后代	(221)
预防性病家庭怎样消毒	(222)
淋病的危害及其早期判断法	(222)
淋病是怎样感染的	(223)
淋病如何预防和治疗	(223)
软性下疳的症状与治疗	(224)
梅毒的主要症状表现	(225)
梅毒如何预防和治疗	(226)
梅毒的中医及其他疗法	(227)
三、获得性免疫缺陷综合征(艾滋病)	(227)
获得性免疫缺陷综合征的症状及传播途径	(227)
获得性免疫缺陷综合征的口腔表现	(228)
获得性免疫缺陷综合征患者为什么易患肿瘤	(228)
哪些人容易感染获得性免疫缺陷综合征	(229)
获得性免疫缺陷综合征的诊断标准	(229)
第8章 精神性疾病	(231)
哪些人易患精神病	(231)
如何自我诊断“神经症”	(231)
抑郁症——现代健康的杀手	(232)
抑郁症的早期表现与诊断标准	(233)
抑郁症的自我救治疗法	(234)
怎样自测是否患了强迫症	(235)